

[SECCIONES]

Última hora

Local

Lo más leído

Imágenes del día



[MULTIMEDIA]

Vídeo Noticias

Clip Musicales

Punto Radio

[PARTICIPACIÓN]

Foto denuncias **N**

Blogs

Foros

Chats

[CANALES]

Hoy Cinema

Hoy Inversión

Hoy Motor

Hoy Tecnología **N**

IndyRock

Waste Ecología

Eurosport

Canal Moda

[SUPLEMENTOS]

Inmobiliario

Laguía**TV**

Hoy Mujer

XLSemanal

[SERVICIOS]

Infoempleo

Horóscopo

Descargas | **PDF**

Tus anuncios

Coches Ocasión

Pág. Blancas

Pág. Amarillas

Postales

Formación

Masters

Cursos

[Y ADEMÁS]

Agricultura

Canal-SI

Cibernauta

Ciclismo

Esquí

Infantil

Libros

Amistad

Juegos

Sudoku

LOCAL

ALMERÍA

Mataix alerta de que ni un alimento funcional cumple todos los requisitos

M. C. C./ALMERÍA

El codirector del curso de verano de la UAL 'Nutrición y actividad física' celebrado esta semana en Almerimar, José Mataix, ha advertido durante la conferencia 'Alimentos funcionales y componentes vegetales', de que «ni uno solo de los denominados alimentos funcionales cumple todas las características que deben tener».

El profesor de la [Universidad de Granada](#) ha enumerado, en este sentido, qué condiciones debe integrar un alimento funcional que, a veces, poco tiene que ver con lo que de ellos expone la publicidad.

En primer lugar, ha destacado, un alimento funcional debe producir efectos fisiológicos beneficiosos en la nutrición y la salud mental; y dichos beneficios tienen estar demostrados sobre una base científica. El componente alimentario de los alimentos funcionales deben, además, identificarse y cuantificarse, y ser efectivos en todos los grupos de población.

Asimismo, tienen que mantener las características propias de un alimento, para poder integrarse en la dieta normal de un individuo, pero su consumo no debe ser superior al de un alimento normal.

Los micronutrientes

La principal preocupación para el experto son, no obstante, los micronutrientes, es decir, las vitaminas y los minerales, porque es en ellos donde aparecen los mayores déficits de las dietas que se practican hoy en día.

También en las embarazadas debe extremarse mucho más el cuidado de la alimentación y tomar muchos ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 que se encuentran, por ejemplo, en el pescado, y son necesarios para desarrollar el cerebro del feto durante la gestación.

Mataix ha alertado, en este sentido, de que, en Andalucía, «entre el 15 y el 20 por ciento de las mujeres en edad fértil tienen carencia de yodo» por lo que corren el riesgo de gestar un niño que no tenga todas las propiedades cognitivas adecuadas.

Lejos de modas, el experto ha defendido el fomento de una alimentación sana basada en la dieta mediterránea y en el consumo de frutas, verduras y hortalizas. «Busquemos la alimentación natural porque debemos comer para pasarlo bien. Comer es el hecho cultural más importante del mundo y estamos restándole importancia, por lo que yo abogo por recuperar el hábito alimentario», ha manifestado.

El profesor ha instado, al respecto, a hacer el caso justo a los índices de masa corporal porque «no es más que un valor estadístico».

En realidad, ha comentado, «nunca vamos a saber cuál es nuestro peso ideal, sólo nos vamos a acercar a un rango de normalidad».

«El peso -mantiene el también director de la Escuela de Nutrición de la [Universidad de Granada](#)- tiene un componente subjetivo que se traduce en cómo me encuentro de guapo cuando me miro al espejo».

Subir

IDEAL

Publicidad



7 MARAVILLAS DE ALMERÍA
Vota por tus siete monumentos favoritos. Hasta diciembre.>>



PARTICIPA EN EL DEBATE
Porque tu opinión sí importa>>

ENCUESTA

¿Considera que las playas de la capital prestan los servicios que demandan los ciudadanos que a ellas acuden?

 Sí No Indiferente

ESPECIALES